

Diana Barthélemy-Clouwaert

2H  
CHRONO  
*pour*  
**ARRÊTER**  
**DE STRESSER**  
*(et rester zen)*

DUNOD

Couverture et maquette intérieure: © Hung Ho Thanh

Infographies : © Yves Tremblay

© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN : 978-2-10-078597-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Avant-propos

**P**eut-on arrêter de stresser et être plus zen en 2H chrono ? Le pari de ce livre est de vous inviter à faire des découvertes, à glaner de petits outils, des techniques, des conseils pratiques....

Permettez-moi de vous livrer un peu de mon histoire : il y a quelques années, je me suis inscrite à une formation en sophrologie car je vivais le stress au quotidien. J'ai décidé de m'inscrire à une formation professionnelle afin d'acquérir un maximum de techniques pour arriver à le gérer. Au fur et à mesure que j'apprenais à utiliser ces outils nouveaux pour moi, je me suis rendu compte que mes nuits s'amélioraient, que j'arrivais à prendre de la distance par rapport aux événements et que je gérais de mieux en mieux ces moments compliqués. J'avais mis un pied dans un domaine inconnu pour moi et j'y suis restée, convaincue par l'efficacité de ces pratiques.

Ce livre est le fruit de mon expérience de vie et des découvertes que j'ai pu faire pour m'aider à me sentir bien tant dans ma vie personnelle que professionnelle. Depuis, j'ai à cœur de transmettre dans mon cabinet, dans des formations et maintenant dans ce livre tout ce qui me permet de vivre dans une certaine harmonie physique et mentale.

**J**e vais vous proposer d'ouvrir la porte de chacun de ces chapitres dans l'ordre ou le désordre. Chacun est un univers en soi et pourrait faire l'objet d'un livre entier.

Retrouvez

l'harmonie

Vous allez découvrir que pour être zen, il ne faut pas nécessairement faire des heures de méditation chaque jour, que le stress est un mécanisme naturel, que vous possédez en vous de nombreuses

ressources à activer pour favoriser votre bien-être, que votre corps est votre atout. Vous apprendrez aussi qu'il faut en prendre soin, qu'il est précieux, qu'il est important de l'écouter et de vous écouter.

Un périple

passionnant

Au fil des pages, je vous souhaite d'être de plus en plus en harmonie avec vous-même, avec vos proches, avec tout ce qui constitue votre environnement. Je vous souhaite de devenir votre meilleur compagnon de voyage pour ce périple vers la zénitude.

Belle lecture et j'espère avoir de jolis retours de vos découvertes...

# Remerciements

**J**e suis pleine de gratitude pour toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce livre. Merci à tous !

D'abord, toute l'équipe de Dunod qui a participé à ce projet et plus particulièrement : Julie pour sa confiance, Rebecca pour ses conseils avisés, Yves pour ses talents de graphiste et enfin Chloé pour son soutien jusqu'au bout du projet.

Ensuite, toutes ces personnes inspirantes qui m'ont transmis leur passion et enseigné leurs connaissances avec enthousiasme et générosité et donné l'envie de partager à mon tour. : Sylvie Renoulet, Godelieve Delvaux, Denise Daprey, Éric Medaets, Henri Boon...

Mes amies pour leurs conseils avisés notamment Sylvie pour sa confiance, Pascale et Laurence pour leurs remarques pertinentes, Marie pour son soutien précis et bienveillant.

Ma famille proche, très présente tout au long de ce projet et spécialement Antoine pour 40 ans de soutien inconditionnel dans tous mes projets.

Tous mes anciens, actuels ou futurs étudiants et toutes les personnes que j'aurai l'occasion de rencontrer grâce à cet ouvrage.

Enfin, je te remercie toi, lecteur de ce livre, puisses-tu y trouver de quoi te déstresser et être plus zen...

The background is a light beige color. It features several circles of different sizes scattered across the page. Each circle is divided into several triangular segments of different colors: orange, teal, olive green, and dark navy blue. The circles vary in size, with some being quite large and others being small. A large white rectangular area with rounded corners is positioned on the right side of the page, containing the title.

# *Seminaire*

|                                                            |        |
|------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Avant-propos</b>                                        | p. III |
| <b>Remerciements</b>                                       | p. V   |
| <b>1 Être zen, mais encore</b>                             | p. 1   |
| <b>2 Le stress, un allié indispensable ?</b>               | p. 7   |
| <b>3 Vos hormones, une alchimie très subtile</b>           | p. 14  |
| <b>4 La clé du bien-être : votre respiration !</b>         | p. 19  |
| <b>5 Votre cœur en cohérence</b>                           | p. 25  |
| <b>6 Optimisez vos moments creux</b>                       | p. 30  |
| <b>7 Faites émerger le positif</b>                         | p. 35  |
| <b>8 Votre corps, un trésor</b>                            | p. 41  |
| <b>9 Se mouvoir en harmonie</b>                            | p. 46  |
| <b>10 Vivez pleinement le présent</b>                      | p. 52  |
| <b>11 Ces croyances qui nous pourrissent la vie</b>        | p. 57  |
| <b>12 Votre interrupteur de détente express</b>            | p. 63  |
| <b>13 Libérez-vous des suppositions !</b>                  | p. 68  |
| <b>14 Communiquez sans violence</b>                        | p. 75  |
| <b>15 Sortez du jeu dramatique</b>                         | p. 83  |
| <b>16 Un environnement déterminant</b>                     | p. 91  |
| <b>17 Rétablissez vos circuits énergétiques</b>            | p. 96  |
| <b>18 Riez, souriez, même au travail !</b>                 | p. 101 |
| <b>19 Harmonie et rythmes</b>                              | p. 107 |
| <b>20 S'alimenter en conscience</b>                        | p. 114 |
| <b>21 La technologie ? un peu, beaucoup, pas du tout ?</b> | p. 122 |
| <b>22 Utilisez votre imagination</b>                       | p. 129 |
| <b>23 S'émerveiller et se faire plaisir</b>                | p. 136 |
| <b>24 Se faire confiance, pleinement</b>                   | p. 141 |
| <b>Bibliographie</b>                                       | p. 147 |







# ÊTRE ZEN, *mais encore...*



« Être zen », c'est quoi au juste ? Comment y arriver ? Nous avons tous en tête l'image du moine en robe colorée, le visage souriant, le regard empathique, mais comment appliquer cela au quotidien ?

## *Exemple*

« Arrêtez de vous stresser, vous allez droit dans le mur... ! ». C'est décidé ! Vous allez tenter la méditation. Vous poussez la porte de la salle et apercevez les premiers participants installés en cercle. « Dans quoi suis-je tombé ? ». « Fermez les yeux, prenez conscience du poids de vos mains, constatez que vous respirez... il n'y a rien à rechercher, expérimentez... ». Le doute s'installe : « Qu'est-ce que je fais ici ? »... L'animateur enchaîne : « il est possible que des pensées vous entraînent ailleurs, si c'est le cas, vos mains, votre respiration sont des possibilités de rappel à l'expérience... ». Vous sentez vos mains sur vos cuisses, vos fesses sur la chaise... vous vous surprenez à les détendre...

Les philosophes de la Grèce antique enseignaient un art de vivre. Le « savoir-être » visait l'équilibre du corps et de l'esprit.

Cette devise était une priorité. Aujourd'hui, la sophrologie, la pleine conscience et d'autres techniques de bien-être s'invitent au travail. Les résultats sont plus qu'encourageants.

« J'ai découvert que la méditation était à ma portée : pas besoin d'un temple ou d'un matériel spécial ; une chaise peut faire l'affaire dans un endroit calme. Je dois juste me poser, prendre un petit moment d'arrêt dans ma journée. Tout doucement, j'ai commencé à apprécier ces moments de pause, à avoir envie de les faire, même dans une journée bien remplie. Cela me permet de tenir le coup. »

« Un esprit sain dans

un corps sain »

Ces techniques

ont un effet bénéfique sur le bien-être et la santé : elles vous permettent de faire face au stress. Comment ? En vous apprenant notamment à ne plus vous laisser mener par le bout du nez par vos pensées !

Votre cerveau est une formidable mais aussi encombrante machine à penser. Il vous fait perdre un temps fou à vous remémorer un passé qui n'existe plus et à vous projeter dans un futur qui n'existe pas encore ! Être dans le présent ramène tous les événements à leur juste place : pouvez-vous changer votre passé ? Et honnêtement, pouvez-vous prétendre connaître votre futur ? La seule certitude que vous ayez est que vous ne faites que passer sur cette Terre. Et oui, nous ignorons tous la durée de ce qui nous reste à vivre ! Alors n'est-il pas grand temps de vivre pleinement chaque instant de votre vie ?

Vivre la  
présence à soi

Les techniques « du soi » ont toujours existé et montraient le chemin vers l'équilibre. Malheureusement, au fil des siècles, la philosophie des anciens s'est transformée en règles à suivre. Ce